

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

**Психологические особенности личности педагогов с синдромом
эмоционального выгорания**
Направление «37.03.01 – Психология»
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой С.А. Минюрова
« ____ » _____ 2017

Руководитель ОПОП
_____ Ю.Е. Водяха

Исполнитель
Потоскуева Дарья Андреевна,
обучающийся 403 группы

Научный руководитель:
Маратканова Елена Викторовна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
общей психологии

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	6
1.1. Феномен эмоционального выгорания	6
1.2. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога	17
1.3. Методы коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ У ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	33
2.1. Организация исследования	33
2.2. Характеристика методов исследования	34
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЕ	63

ВВЕДЕНИЕ

Современное образование – одна из важнейших сфер социальной жизни. Именно оно формирует духовное, культурное, интеллектуальное состояние общества. Одновременно повышение качества образования является приоритетом образовательной политики Российской Федерации. Основное значение для его осуществления имеет непосредственный носитель знаний, передающий их учащимся – педагог.

Однако, решая важную проблему передачи знаний и умений учащимся, педагог одновременно оказывается в напряжённой эмоциональной ситуации, возникающей в связи с частым пребыванием в сложных педагогических обстоятельствах, связанных со значительной многомерностью профессиональной деятельности. Помимо педагога, в его труд включены такие субъекты образовательного процесса, как администрация, родители, коллеги. Таким образом, пребывание в состоянии влияния стрессовых факторов на продолжении длительного времени приводит к психическим и физическим последствиям, среди которых особое место занимает синдром эмоционального выгорания.

В подобных условиях большую значимость и **актуальность** приобретает изучение взаимосвязи личностных характеристик педагогов и эффекта их эмоционального выгорания с тем, чтобы выделить основные компоненты влияния выгорания на личность педагога.

Степень освещенности темы: в научно-исследовательской литературе вопросам синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности посвящено значительное количество работ. Понятие, структура синдрома эмоционального выгорания освещена в работах Бабановой С.А., Ермаковой Е.В., Кмить К.В., Митьчевой Т.И., Подсадного С.А., Пономаренко И.Л., Солощенко Е.А., Чутко Л.С. и др. Особенности эмоционального выгорания в педагогической деятельности изложены Андреевой Е.А., Борисовой А.А., Дубиницкой К.А., Икорским А.Л., Капитанец Е.Г.,

Куимовой М.В., Мизоновой О.В., Решетовой Т.В., Петренко Е.А., Усмановой М.Н. и др. Методы коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов описаны Асмаковец Е.С., Водопьяновой Н.Е., Долговой В.И., Игашевой О.Г., Квасовец С.В., Котовой Е.В. и др.

Объект: эмоциональная сфера личности.

Предмет: личностные факторы эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза: существует взаимосвязь между личностными особенностями и компонентами эмоционального выгорания у педагогов; личностные особенности и компоненты эмоционального выгорания педагогов сочетаются в факторы, выражающие различную взаимосвязь эффекта выгорания и личностных качеств педагогов.

Целью работы является построение факторной модели взаимосвязь личностных особенностей и компонентов эмоционального выгорания педагогов.

Заданная цель диктует необходимость решения ряда **задач**:

- 1) Провести теоретический анализ психологической литературы по проблеме эмоционального выгорания;
- 2) Провести теоретический анализ психологической литературы по проблеме личностных факторов;
- 3) На теоретическом уровне описать эффект выгорания у педагогов;
- 4) Подобрать методики для изучения личностных особенностей педагогов с эмоциональным выгоранием;
- 5) Эмпирически исследовать личностные особенности педагогов с эмоциональным выгоранием;
- 6) С помощью статистического программного обеспечения построить факторную модель взаимосвязи личностных особенностей и компонентов эмоционального выгорания педагогов.

Материалы и методы исследования:

- 1) Эмпирические методы: опросные методики:

- а. «Шестнадцатифакторный личностный опросник Кеттелла, форма С»;
 - б. «Опросник выгорания Маслач»;
 - с. «Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко».
- 2) Математические методы:
 - а. Метод описательной статистики;
 - б. Метод компонентного анализа.
 - 3) Программное обеспечение: IBMSPSS 19, Excel.

Практическая значимость. Полученные результаты целесообразно использовать для коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания в профессиональной педагогической среде. Также материалы актуальны для выступления на семинарах и конференциях по данной теме.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

1.1. Феномен эмоционального выгорания

Понятие и концепция эмоционального выгорания (далее ЭВ) формируется, начиная с семидесятых годов двадцатого века [29]. В короткое время ЭВ получило признание среди практиков и теоретиков, как социально-психологическая проблема. Например, в период с 1995 г. по 2002 г. В журналах PsychInfo появлялось более 150 публикаций на эту тему [3]. В ряде стран Европы (Нидерланды, Швеция) ЭВ является официальным диагнозом, включенным в обучение врачей. При этом в данных странах заболевший человек получает не только психотерапевтическую помощь, но и материальную компенсацию.

Официально считается, что термин «Эмоциональное выгорание» введен в практику Г. Фрейденбергом, сравнивавшим ЭВ с усталостью, разочарованием, плохим настроением [34]. Однако самые первые упоминания о ЭВ были отмечены еще в трудах Bradley [34]. Интересен факт, что сам Фрейденберг дважды становился жертвой ЭВ, поэтому его работы очень автобиографичны. Став родоначальником клинически ориентированного направления, Фрейденбергдал начало разработке трех подходов к проблеме ЭВ, имеющих собственные инструменты для измерения:

- Трехкомпонентная модель Maslach&Jackson и опросник MBI. В соответствии с данной моделью ЭВ рассматривается в виде ответной реакции на профессиональные длительные стрессы межличностных коммуникаций и представлена в виде трехмерного конструкта (деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция личных достижений).

- модель Pines и опросник BM. По этому подходу ЭВ представляет собой состояние эмоционального, когнитивного, физического истощения, вызванного долгим пребыванием в перегруженных эмоциями состояниях.

- модель Shirom-Melamed и опросник SMBQ, также рассматривают ЭВ в виде многомерного конструкта (когнитивная, физическая усталость, эмоциональное истощение), формирующего ядро выгорания [2]. Многие исследователи подтверждают состоятельность данной концепции не только у работающего населения, но и у пациентов, находившихся в стрессовом состоянии. На настоящий момент три этих подхода являются наиболее значимыми в зарубежной психологии.

Учитывая, что сначала термин «выгорание» употреблялся в чисто разговорной речи для обозначения последствий наркомании, до настоящего времени ряд авторов считают термин не совсем корректным, порождающим определенные ассоциации (с костром и свечой) [1]. В отечественной психологии также присутствует несколько подходов к рассмотрению феномена:

- В.В. Бойко рассматривает ЭВ с позиции теории стресса и общего адаптационного синдрома. Согласно его определению, ЭВ – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

- Глубинное рассмотрение проблемы (в экзистенциальном контексте) принадлежит Н.В. Гришиной, Е.В. Ермаковой и др. В основе лежат работы таких видных ученых, как Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский, Д.А. Леонтьев. Авторы рассматривают ЭВ в виде нарушения ценностно-смысловой сферы человека [20].

- Наиболее характерным является подход, рассматривающий ЭВ в контексте психологии труда [39]. Согласно данному подходу, синдром эмоционального выгорания - реакция организма, возникшая после продолжительного воздействия профессиональных стрессогенных факторов средней интенсивности. ЭВ является процессом *постепенной* утраты

когнитивной, физической и эмоциональной энергии. ЭВ проявляется в симптомах:

- Умственного истощения;
- Физического утомления;
- Эмоционального истощения;
- Снижения удовлетворенности выполнением работы;
- Личной отстраненности.

Иногда в специальной литературе синонимом ЭВ используют термин «синдром психического выгорания» [48]. ЭВ является выработанным личностью механизмом психологической защиты, проявляющимся в формах частичного или полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие факторы, выбранные опытом. Являясь относительной функциональным стереотипом (позволяющим разумно и экономно расходовать энергию), ЭВ может иметь и дисфункциональные следствия, негативно сказывающиеся на исполнении профессиональной деятельности.

До настоящего времени отмечается широкая полемика в отношении соотношения таких понятий, как ЭВ и стресс [53]. В научно-исследовательской литературе до сих пор отсутствует четкое разделение между данными понятиями. Большинство исследователей считает, что ЭВ является отдельным аспектом стресса, т.к. исследуется и определяется как модель ответных реакций на «рабочие» хронические стрессоры. Причем реакция ЭВ начинается в большей степени в виде следствия требований, включающих стрессоры межличностного характера.

Для определения степени ЭВ многие исследователи пользуются учетом трех составляющих по К. Маслач. Интересен тот факт, что вклад каждого фактора может быть разным, при этом исключение, например, фактора «редуцирование персональных достижений» сближает ЭВ с депрессией.

Три составляющих ЭВ (по К. Маслач) [41]:

1. Эмоциональное истощение – эмоциональное перенапряжение в виде чувства опустошенности, истощенность эмоциональных ресурсов.

2.Деперсонализация, которая тесно связана с возникновением равнодушного (с градацией до негативного) отношения к людям, обслуживаем по месту деятельности. Контакты с людьми становятся более безличными, формальными. Возникшие негативные установки первоначально носят скрытый характер, проявляясь в виде сдерживаемого раздражения, со временем прорывающегося наружу и приводящего к конфликтам.

3.Снижение рабочей продуктивности, которое выявляется в снижении самооценке собственной компетентности, негативном отношении к себе как личности, недовольстве собой.

Часто используется классификация фаз ЭВ по В.В. Бойко [40]. Согласно взглядам автора, ЭВ проходит через три фазы в развитии:

- Напряжение;
- резистенция;
- истощение.

Каждая из вышеперечисленных фаз может быть диагностирована набором симптомов.

- Фаза напряжения: острое переживание психотравмирующих факторов, которые связаны с профессиональной деятельностью, ощущением «загнанности в клетку», чувством неспособности изменить что-либо, общим состоянием депрессии и тревоги.

- Фаза резистенции: эмоционально-нравственная дезориентация, неадекватное эмоциональное реагирование на клиентов, коллег, расширение области экономии эмоций (проблемы эмоционального реагирования не только в области профессии, но и в области межличностного общения с семьей, друзьями, близкими), редукция профессиональных обязанностей.

- Фаза истощения: «эмоциональный дефицит» (неспособность к оказанию помощи клиентам в профессиональной деятельности), «личностная отстраненность или деперсонализация» (отношение к клиенту как к неодушевленному предмету), «эмоциональная отстраненность» (практически

полное отсутствие эмоциональных реакций на не только отрицательные, но и положительные эмоциональные стимулы), психосоматические и психовегетативные нарушения.

Очевидно, что проявления ЭВ очень разнообразны, представляют собой своеобразный специфический «кластер» индивидуального сочетания для конкретного индивидуума. Также ведущим компонентом ЭВ всегда является нарушение эмоциональной регуляции, снижение эмоциональной устойчивости. Данная неопределенность и многокомпонентность ЭВ привели к отсутствию измерительного инструмента вплоть до 1980-х гг. Начало определения ЭВ по специально разработанной методике было положено Маслач и Джексоном (см. выше). Изначально методика была предназначена для измерения степени ЭВ в профессиях «человек-человек». Наименование MBI (MaslachBurnoutInventory) методика получила по имени автора [7]. Помимо данного опросника используется опросник В. А. Farber в адаптации А.А. Рукавишникова [8]. Методика используется для диагностики «психического выгорания». В отечественной психологии для самотестирования часто используется опросник Е.П. Ильина. Также широко распространена методика диагностики уровня ЭВ В.В. Бойко, являющаяся, по своей сути, аналогом MBI. Методика дает возможность проводить диагностику основной симптоматики, определять фазу развития. Опираясь на количественными показателями и смысловым содержанием, можно охарактеризовать личность, провести оценку адекватности эмоционального реагирования, наметить меры коррекции.

На настоящий момент разработано несколько типов моделей ЭВ [49]:

1. Однофакторная модель ЭВ разработана Аронсом и Пайнсом. Согласно данной модели, ЭВ - состояние эмоционального, физического, когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Исходя из модели, главным фактором ЭВ является истощение. Другие проявления дисгармонии поведения и переживаний считаются только следствием. Причем отмечено,

что риск ЭВ представляет угрозу не только представителям социальных профессий.

2.Двухфакторная модель, представленная В. Шауфели, Х. Сиксма, Д. Дирендоком. Согласно модели, ЭВ сводится к двумерной конструкции (Рис.1).

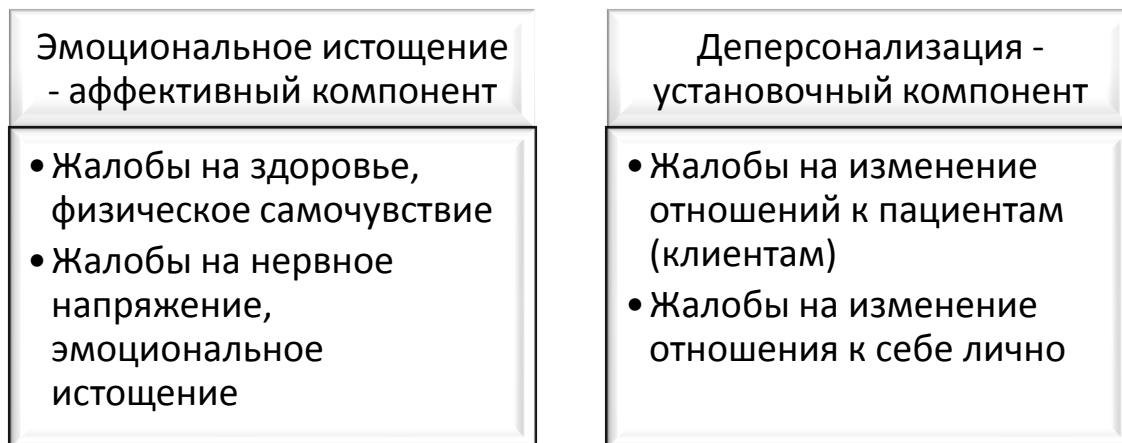


Рис.1. Компоненты двухфакторной модели

- Вторая стадия характеризуется возникновением недоразумений с клиентами (учениками, пациентами и т.д.), проявлением недоброжелательного к ним отношения, вспышками раздражения. Причем подобные проявления непрофессионализма являются неосознаваемым чувством самосохранения при общении, которое превышает «безопасный» уровень.

- Третья стадия: «уплощается» эмоциональное отношение к миру, притупляются представления о жизненных ценностях, возникает равнодушие (даже к собственной жизни). Внешне человек может не выглядеть сильно изменившимся, но в «...душе поселяется холод безразличия» [36].

3.Трехфакторная модель ЭВ представлена К. Маслач и С. Джексоном. Согласно модели ЭВ является уже трехмерным конструктом (см. выше).

- Первая стадия ЭВ начинается со сглаживания остроты чувств, сглаживания свежести переживаний, приглушения эмоций (исчезают

положительные эмоции, отмечается определенная отстраненность в отношениях к семье, появляется неудовлетворенность и тревожность).

4.Четырехфакторная модель (Firth, Mims, Schwab и др.) предполагают, что один из элементов разделяется на два отдельных фактора (например, деперсонализация может быть связана с рецепиентами и с работой соответственно и т.д.).

К развитию ЭВ приводит целый ряд факторов:

1.Индивидуальные: работники социальной сферы, молодые специалисты, семейное положение, пол (женский), тревожность личности. Особое внимание уделяется в исследованиях взаимосвязи ЭВ и личностных характеристик. Например, А.Ю. Василенко при проведении исследования установила тесную взаимосвязь между ЭВ и:

- Эгоизмом, враждебностью, терминальной значимостью материальных ценностей;
- низким уровнем или (и) снижением самоактуализации;
- вынужденным выбором и вынужденным осуществлением профессиональных обязанностей [11].

К. Кондо относит к факторам риска также трудоголиков [24]. Е. Махер указывает на значимость авторитарного стиля руководства и низкую эмпатию. В.В. Бойко обращает внимание на склонность к эмоциональной холодности, интенсивность переживания негативных обстоятельств, слабую мотивацию и т.д.

2.Организационные факторы: содержание работы, социально-психологические условия деятельности, условия материальной среды.

3.Социально-психологические факторы: позиция работников по отношению к рецепиентам, особенности поведения рецепиентов, дестабилизирующая деятельность организации, неблагоприятная психологическая атмосфера, нечеткое планирование и организация труда, наличие бюрократии и т.д.

4.Ролевой фактор: определена взаимосвязь между ЭВ и ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью, нечетко распределенной ответственностью, несогласованием усилий и т.д.

5.Т.В. Решетовой выделена еще одна группа факторов: алекситимия, отсутствие человеческих ресурсов (родственных и социальных связей, жизненных целей, любви, профессиональной состоятельности и т.д.) [44].

Разнообразные методы коррекции ЭВ можно разделить условно на четыре группы [46]:

1.Физиологические. К ним относятся: физические упражнения, солнечный свет, воздушные ванны, свежий воздух, бани, прогулки, купание, инфракрасное излучение, солярий и т.д.

2.Физиотерапевтические: электросон, массаж, гомеопатия, иглоукалывание, физиотерапия и т.д.

3.Биохимические: лекарства, кофеин в низких дозах, здоровая еда и т.д.

4.Психологические. М.В. Борисова подразделяет методы по следующим группам (Табл. 1) [9].

Таблица 1

Основные направления психологической работы с синдромом
выгорания

Факторы	Направления работы
1.Индивидуальные факторы выгорания: нейротизм, неуверенность, чувствительность, низкий уровень эмпатии, трудоголизм, низкая самооценка и т.д.	Коррекция личностных особенностей, мотивационной сферы. Использование психокоррекционных техник (на повышение самооценки, уровня эмпатии и т.д.). Обучение совладанию со стрессом, нормализации эмоционального статуса. Коррекция достижений нереалистических ожиданий, мотивов помощи в соответствии с реальностью.
2.Факторы содержания и специфики труда: высокая интенсивность, напряженность,	Снижение нагрузок, реструктурирование труда, обучение навыкам управления трессом, релаксации, саморегуляции и т.д.

интеллектуальные нагрузки и т.д.	высокий	
3.Организационные факторы: я организация труда, дефицит времени, ролевая конфликтность, недостаток автономности, отсутствие возможностей профессионального роста и т.д.		Оптимизация труда – разработка организации труда с учетом направления и специфики деятельности учреждения.
4.Социально-психологические факторы: наличие напряженности, неблагоприятный психологический и социальный климат, трудный контингент и т.д.		Оптимизация взаимоотношений с руководством и в коллективе, коммуникативные тренинги, организация корпоративного отдыха, предоставление социальной поддержки и т.д.

Очевидно, что коррекция ЭВ может идти в двух направлениях: на уровне сотрудников и на уровне руководства организации (учреждения).

Исследование личностного фактора во взаимосвязи с ЭВ является важной областью изучения феномена. Ряд авторов ставит личностные особенности человека на главные позиции по уровню влияния на ЭВ по сравнению с организационными факторами, факторами социально-экономической направленности, связанными с условиями труда [45]. Исследования показали, что семейное положение, возраст и стаж минимально влияют на развитие ЭВ. Однако при субъективной незначительности работы риск увеличивался [30]. Гендерные исследования установили повышение риска ЭВ у женщин: отсутствует связь мотивации и ЭВ, быстрее развивается эмоциональное истощение.

Е.В. Орел разделяет группы личностных характеристик на две: «катализаторы» - провоцирующие ЭВ и «ингибиторы» - тормозящие. С его точки зрения ведущим фактором структуры личностных детерминант является нейротизм, от специфики включенности и степени выраженности которого зависит провоцирующий или стабилизирующий характер [37].

При рассмотрении личностных факторов ЭВ часто проводят идентификацию типов личности, склонных к ЭВ:

1. Гиперответственный. Тип, имеющий тенденцию брать на себя слишком много, посвятивший себя работе полностью. Данный тип находится во власти потребностей клиента, собственных и потребностей руководства – т.е. «сжат» с трех сторон.

2. Авторитарный работник, полагающийся на собственные полномочия для управления людьми, ожидающий повиновения в любом случае, несмотря на колоссальные эмоциональные затраты.

3. Однонаправленный сотрудник. Чрезмерно зависим от работы, причем жизнь вне работы не удовлетворяет. В его восприятии работа является заместителем жизни в социуме, погружается в работу до отказа от себя, что ведет к потере своего «Я».

4. Самоуверенный администратор - оценивает сам себя в виде незаменимого работника.

5. Трудоголик – отождествляет себя с теми, для кого работает и с кем работает. Профессионал. Теряет себя в жизни при чрезмерном вовлечении в работу.

Многие авторы-исследователи отмечают разные значимые личностные характеристики. Фрейденберг делает акцент на гуманных, сочувствующих, увлекающихся личностях, идеалистах, ориентированных на социум и, при этом, неустойчивых, фанатичных, легко солидаризирующихся. Е. Махерп указывает на такие значимые черты, как низкая эмпатия и авторитаризм. В.В. Бойко отмечает: склонность к эмоциональной холодности, слабую мотивацию, склонность к интенсивности переживаний негатива в профессии [30].

А.Ю. Василенко отмечает значимую корреляцию между развитием ЭВ и такими факторами – факторами, способствующими возникновению ЭВ: эгоизм, терминальная значимость материальных ценностей, враждебность, вынужденное осуществление и выбор профессии, снижение или (и) низкий

уровень самоактуализации [11]. К универсальным факторам возникновения ЭВ (иными словами, значимым для формирования у разных типов личности) относятся: ригидность, минимизация обязанностей, терминальная значимость материальных ценностей, преобладание сопутствующих мотивов профессии. При этом одинаков риск ЭВ у людей с разными уровнями рефлексивности и субъективного контроля. Также отмечена высокая значимость косвенной агрессии, враждебности и реактивной агрессии [43]. Немаловажными являются уровень тревожности и эмоциональной стрессоустойчивости. Высокий риск ЭВ отмечается у людей с конкурентной борьбой, бурным темпом жизни, с потребностью все контролировать.

В исследованиях Р.М. Айсиной отмечена достоверная взаимосвязь таких индивидуально-типологических особенностей и ЭВ, как: черты «настороженного», «пассивно-агрессивного», «педантического», «пессимистического», «зависимого», «тревожного» типов личности. Также могут в качестве детерминирующих факторов выступать черты «эксцентричного», «самоуверенного» типов личности [4].

Однако, существует целый ряд личностных характеристик, способствующих профилактике ЭВ [12]:

1. Универсальным фактором профилактики ЭВ является высокий уровень альтруизма и самоактуализации. По каждому симптому ЭВ обнаружена достоверная связь значимости ценностей самоактуализации и уровень критерия «Вера в позитивную природу человека» только высокий. Причем высокий уровень значимости определяется во всех типах личности.

2. Специфические факторы профилактики ЭВ (для разных типов личности), дополняющие универсальные факторы:

- Гибкость поведения, профессиональная внутренняя мотивация, терминальная значимость творческой активности максимально значима для эгоистов; ценность самосовершенствования, развития – для альтруистов;

- интернальность в сфере здоровья значимо связана с самоактуализацией и спонтанностью; коммуникативная рефлексия достоверно связана с альтруизмом;
- просоциальная направленность личности, система позитивных представлений о социуме – для всех типов; позитивное отношение, симпатия, доброжелательность усиливают мотивацию помощи;
- способность к смысловому творчеству в профессии; приоритет самообновления и самопознания; для всех типов личности значимой является «личностная выносливость» - способность личности к высокой активности ежедневно, гибко реагировать на изменения, осуществлять контроль над ситуацией. Показательно, что люди с высокими значениями характеристики имеют крайне низкие значения деперсонализации и эмоционального истощения [42];
- эмоциональный интеллект [47];
- наличие «внутреннего локуса контроля»;
- высокий уровень смысловых ориентиров и психологических защит (рационализация и отрицание) [23].

Большинство авторов отмечают высокую значимость самоактуализации, как процесса, предполагающего выбор в пользу личностного роста.

1.2. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога

Профессия педагога относится к типу «человек-человек». Иными словами, данную профессию отличает напряженность и интенсивность психоэмоционального состояния. В данной связи профессия педагога наиболее подвержена развитию ЭВ. Современный педагог призван решать целый комплекс задач образования и воспитания, требующий серьезных педагогических усилий: освоение новых форм и методов преподавания,

содержания учебных дисциплин, постоянно усложняющиеся со стороны властей требования к педагогам, необходимость учитывать быстро меняющиеся нормативно-правовые документы и т.д. Освоение данных стрессовых факторов под силу только профессионально-компетентному, психологически здоровому, творчески подходящему к делу педагогу.

В процессе деятельности большинство педагогов проходит определенные «кризисы» профессионального становления (Рис.2) [51].

Кризис 1-го года

- Несбыточность юношеских надежд
- Стремление к совершенству
- Неумение ориентироваться в новом коллективе

Кризис 5-7 лет

- Первые успехи в профессии
- Признание коллектива
- Повышенная требовательность к себе

Кризис 12-15 лет

- Педагогическая самооценка занижена
- Недомогания
- Правила, бумаги, инновации вызывают раздражение, протест, агрессию
- Панический страх перед аттестацией

Рис.2. Кризисы профессионального становления педагогов

Ряд авторов указывают по результатам исследований, что большинство педагогов находятся во второй фазе ЭВ – «резистенции» (сопротивления) [38]. О.В. Мизонова, в результате исследования взаимосвязи между развитием ЭВ и педагогическим стажем, определила следующую закономерность (Табл. 2).

Таблица 2

Взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и педагогическим стажем [33]

Стаж	Возрастная категория	Причины

0-9 лет	23-29 лет	Несоответствие ожиданий и реалий профессиональной деятельности
10-19 лет	30-39 лет	Противостояние влиянию эмоциональных факторов внешней среды в сочетании с совокупностью иных факторов. Данная группа наиболее подвержена ЭВ.
Более 20 лет	40 лет и более	Возрастные особенности. Кризис идентичности личности.

В деятельности педагога присутствует ряд детерминант, обуславливающих развитие ЭВ:

1.Объективные факторы: коммуникационные особенности, организационные проблемы профессиональной деятельности.

2.Субъективные факторы: особенности эмоциональной и мотивационной сфер личности.

Современные исследования педагогов показывают, что в их деятельности представлены все главные психотравмирующие факторы, являющиеся детерминантами ЭВ [18]. Также деятельность педагога обладает рядом специфических особенностей, дающих возможность отнести ее к потенциально аффектогенным. Высокий уровень психической напряженности труда педагогов обуславливается его спецификой – особенностями основных трех структурных компонентов: личности педагога, педагогического общения, педагогической деятельности. К особенностям профессионального труда педагогов, способствующим развитию ЭВ, можно отнести:

- Информационные перегрузки, дефицит времени на усвоение материала;
- значительная социальная ответственность за результат;
- необходимость быстрого принятия решений (в сочетании с их реализацией) при дефиците информации;
- неопределенность рабочих ситуаций;

- ролевая конфликтность;
- повседневная рутина (повторяемость, стандартность, высокая технологичность);
- социальная оценка (необходимость быть объектом наблюдения не только со стороны учеников, но и со стороны вышестоящих организаций, администрации);
- относительность и отсроченность результатов.

Также не следует недооценивать следующие стрессогенные особенности педагогического общения [5]:

- Необходимость осуществления продолжительных и частых контактов с людьми – «фактор пресыщения общением»;
- Специфика объекта труда – наличие собственной активности;
- Эмоциональный психологический климат – высокая конфликтность;
- Взаимодействие с различными социальными группами – коллеги, родители, учащиеся, администрация.

К особенностям личности педагога, обуславливающим ЭВ, ряд авторов относит:

- Рассогласование между индивидуально-типологическими особенностями личности и самим характером деятельности;
- Рассогласование деятельности и мотивов.

М.В. Борисова отмечает, что на настоящий момент четкого представления о роли определенных детерминант в развитии ЭВ у педагогов не существует. Автор дает схему наиболее значимых из них (Рис.3) [10].

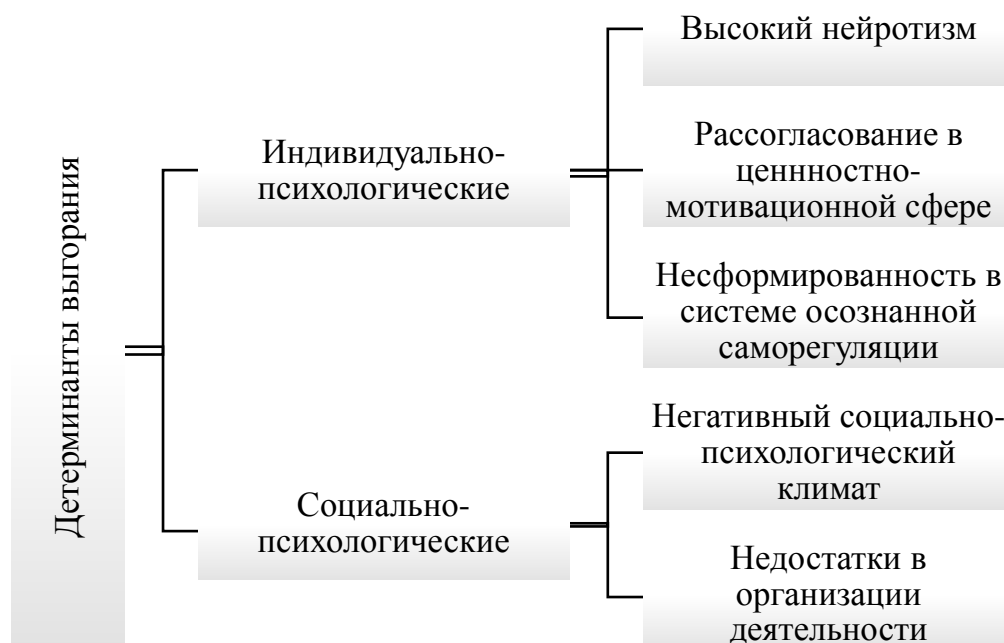


Рис.3. Психологические детерминанты эмоционального выгорания у педагогов

Основную роль автор отводит системным детерминантам ЭВ – субъективным социально-психологическим особенностям:

- Рассогласование в ценностно-мотивационной сфере – невозможность полноценной реализации жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности, предпочтительного образа деятельности, типа поведения.
- Высокий уровень эмоциональной неустойчивости как психодинамической характеристики – высокий уровень нейротизма.

Е.Г. Капитанец отмечает, что в максимальной степени ЭВ подвержены педагоги, работающие с большой самоотдачей, установкой на инновационный процесс, высокой ответственностью. Автор уточняет, что профессиональная специфика сказывается только на определенной степени стрессогенности факторов [25]. М.В. Куимова отмечает такие значимые характеристики, способствующие ЭВ, как: неготовность к инновациям, неспособность своевременно справляться с работой, редуцирование собственного достоинства, низкий эмоциональный тонус [31].

Также значимыми детерминантами предполагаются: неразвитость навыков моделирования значимых для осуществления цели условий, неумение контролировать эмоциональное состояние, недостаточная гибкость саморегуляции, программирование действий. Значимыми социально-психологическими факторами М.В. Борисова считает: низкий уровень автономности, неудовлетворенность взаимоотношениями в коллективе, неравномерное распределение нагрузки, недостаточная зарплата, отсутствие материальной мотивации, неопределенные перспективы профессионального роста, отсутствие возможностей включения в управление.

Л.В. Новикова особый интерес проявляет к рассмотрению социально-психологических факторов в свете теории справедливости [50]. Педагоги (в соответствии с ней) оценивают собственные возможности в зависимости от фактора вознаграждения, своего вклада и цены. Иными словами, люди ожидают пропорциональности вклада и вознаграждения. Именно поэтому чувство несправедливости является мощной детерминантой ЭВ по прямой пропорции.

Н.Л. Марусяк основными факторами считает [32]:

1.Факт отсутствия «права на ошибку». Общеизвестно, что для «расширения» рабочего времени педагоги часто берут работу на дом, задерживаются на работе и т.д. (89%)

2.Неудовлетворенность профессиональным статусом (73%).

3.Страх потери рабочего места влествии низкой рождаемости, сокращений рабочих мест и т.д. (71%).

4.Недостаточность оценки значимости педагога со стороны коллег и администрации (67%). Данный фактор чаще всего встречается у молодых специалистов.

5.Отсутствие возможностей самореализации и самовыражения (35%).

6.Низкий уровень стимулирования труда (89%).

Т.В. Решетовой обнаружены значимые связи по следующим позициям: алекситимия, неэмоциональность, неумение общаться, отсутствие каких-

либо человеческих ресурсов (экономической стабильности, любви, родственных связей и т.д.)[44]. Также определена тесная связь между ЭВ и «локусом контроля» (умением принимать ответственность на себя, не находя причины в судьбе, окружающей среде, людях, случае).

Немаловажными являются детерминанты высокого уровня контакта с большим количеством людей ежедневно и крайне низкой положительной эмоциональной отдачи [16].

Дж. Гринберг рассматривал ЭВ педагогов в виде пятиступенчатого прогрессирующего процесса [15]:

1.Первая стадия – «медовый месяц». Педагог деятельностью доволен, сохраняется энтузиазм. Но по мере усугубления рабочих стрессов энтузиазм снижается, а деятельность приносит все меньше удовлетворения.

2.Вторая – «недостаток топлива». Характерны: апатия, усталость, проблемы со сном. Исчезает (при отсутствии стимуляции): привлекательность труда, снижается эффективность. Могут встречаться нарушения трудовой дисциплины, дистанцирование. При наличии мотивации педагог «горит» за счет внутренних ресурсов, но во вред здоровью.

3. «Хронические симптомы». Отсутствие отдыха и коррекции приводит к: подверженности заболеваниям, измождению, чувству подавленности, обостренной злобе, хронической раздражительности, «загнанности в угол».

4. Четвертая стадия – «кризис». Развиваются хронические заболевания, теряется частично (или полностью) работоспособность. Усугубляются переживания качеством жизни и собственной неэффективности.

5. «Пробивание стены». Психические и физические проблемы переходят в острую форму (могут даже угрожать жизни, провоцируя опасные заболевания). Вследствие большого количества проблем, карьера находится под угрозой.

Все разнообразные подходы к коррекции ЭВ, разработанные на сегодняшний день, могут быть использованы в педагогической деятельности. А.Г. Тулегенова также предлагает знакомить будущих учителей с проблемой

ЭВ, техниками интерперсонального психологического воздействия на уровне обучения в вузе, вводя с данной целью соответствующие навыки и знания в курсы: введения в специальность, конфликтологию, педагогического мастерства, современных педагогических технологий.

1.3.Методы коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов

В психолого-педагогической литературе отмечается значительное количество публикаций, посвященных методам коррекции СЭВ у педагогов. Предлагаемые в научно-исследовательской литературе методы и направления коррекции СЭВ включают в себя тренинги, сформированные в разных комбинациях и направленные на следующие аспекты [26]:

1.Осознание педагогом, как личностью, свои профессиональные проблемы. Более эффективно данное направления функционирует в условиях прямого информирования о причинах, признаках и при использовании различных способов психодиагностики.

2. Изменение профессиональных и личностных установок, профессионального самосознания в общении и поведении, развитие позитивного самовосприятия и повышение значимости профессии.

3.Преодоление иррациональных убеждений, обучение навыкам конструктивного общения, повышение коммуникативной компетентности специалистов.

4.Развитие поведенческой, эмоциональной, интеллектуальной гибкости, устранение неадекватных стереотипов поведения.

5.Обучение способам саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния, психофизическая тренировка.

6.Медицинские методы коррекции.

Большинство разрабатываемых программ коррекции включают данные направления в той или иной комбинации.

Водопьянова Н.Е. считает, что ключевым признаком СЭВ является утрата субъектной активности и метамотивации к самореализации в профессиональной деятельности [14]. В соответствии с этим он рекомендует ориентировать профессиональную помощь педагогом с СЭВ на развитие субъектности, помощь по переходу в прогрессивную фазу профессионального становления, преодоление личностных и профессиональных кризисов. Разработанные с позиций данного подхода субъект-ориентированные программы опираются на принцип развития когнитивно-экзистенциальной активности субъекта профессионального и жизненного пути, расширение навыков конструктивного совладания с экзистенциальными и профессиональными стрессами, расширение осознанности личных ресурсов. В подобных тренингах базовыми модулями являются [13]:

- Мотивационный модуль, включающий снятие запретов на самовыражение и самоизменение, повышение мотивации к личностному и профессиональному развитию.

- Ценностно-смысловой модуль, включающий в себя осознание ценностно-смысловых ориентиров в жизни и профессии, повышение значимости личностных достижений в прошлом, настоящем и будущем, повышение самооценности, укрепление уверенности в личностных ресурсах и «Я-концепции»; восстановление прежних и поиск новых смыслов, повышение позитивного самоотношения.

- Субъектно-личностный психосинтез, включающий в себя преодоление отчуждения между «Актуальным Я» и «реальным Я», расширение представления о собственных ресурсах (субъектных, личностных, индивидных), коррекция неадекватного представления о себе, принятие личностной ответственности за свои поступки чувства, совладающее поведение, ценностные ориентации, самоизменение и т.д.

- Компетентностный модуль – развитие компетенций совладающего поведения, развитие коммуникативных компетенций, эмоционально-рефлексивных компетенций, саморегуляции и самоконтроля и т.д.

Интересной является разработка А.В. Иванова с соавторами, который считает, что для комплексной реабилитации существенную значимость представляет интеграция разнообразных подходов к оптимизации физиологического и психического состояния. Перспективным направлением подобной интеграции является применение инструментальных методик в рамках компьютерной программы [21]. Использование данного комплекса дает возможность организовывать методы коррекции, направленные на усиление адаптационных собственных возможностей человека в сочетании с созданием функционального состояния мозга, которое способствует усвоению и восприятию суггестивных воздействий на подпороговом уровне [27].

Специальная компьютерная программа обеспечивает коррекцию в следующих направлениях:

- БОС (биологическая обратная связь) используется для отработки навыков активного самоуправления показателями ЭЭГ, соотношением их в правой и левой гемисферах, показателями ЭКГ и дыхания;
- акустические и зрительные воздействия (ауди и фотостимуляция с определенным ритмом, бинауральные биения);
- аудиосуггестивное воздействие на подпороговом и осознаваемом уровнях восприятия. Причем подпороговые воздействия дают возможность эффективно миновать этапы внутренней критики, анализа предоставляемой информации, обойти защитные психологические механизмы, встроить в семантические поля памяти новые блоки, активировать подпороговые механизмы саморегуляции. Помимо этого, сочетание ритмосуггестивных процедур и дыхательного тренинга ослабляет депрессию, тревогу, снижает остроту переживаний и общую психическую напряженность. Минимальная продолжительность курса – две недели.

Программа коррекции СЭВ для педагогов, разработанная Е.С. Асмаковец, включает в себя шесть блоков (Рис. 4.)[6]. Используемая концепция и технология- профессиональное развитие личности. Основная цель – развитие подструктур профессионального и личностного самосознания: – когнитивной: конкретизация и уточнение системы знаний о себе, образе «Я» как профессионала и личности;

- аффективной: адекватное оценивание своих потенциалов и возможностей, выработка позитивного самоотношения);
- поведенческой: отработка навыков эффективной саморегуляции, закрепление «Я-концепции»).

Представление об эмоциональном выгорании

- информирование об эмоциональном выгорании в профессиональной деятельности
- актуализация личного опыта переживания синдрома эмоционального выгорания;
- обучение основным навыкам релаксации для минимизации негативного влияния эмоционального выгорания.

Коммуникативная компетентность

- информирование о 3-х компонентной структуре общения
- осознания своих коммуникативных особенностей;
- выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности, используя и вербальные и невербальные средства общения.

Конструктивное поведение в конфликтах

- информирование о конфликтах
- осознание своего поведения в конфликте;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Саморегуляция

- информирование о саморегуляции, ее основных методах, приемах снятия стресса.
- актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции;
- обучение основным приемам саморегуляции.

Аутогенная тренировка

- информирование об аутогенной тренировке
- освоение первой и второй ступеней АТ.

Целеполагание и управление временем

- информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени,
- анализ использования рабочего времени, его планирование;
- выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Рис.4. Блоки программы коррекции Е.С. Асмаковец

Хорошо зарекомендовала себя «Программа коррекции и профилактика эмоционального выгорания педагогов» по рекомендациям В. И. Долговой, в которой основными целями являются [17]:

- развитие коммуникативных умений;
- передача знаний о СЭВ, его причинах и способах преодоления;
- развитие эмоциональной сферы, доверия и сплоченности;
- снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков саморазвития и самопознания личности в целом.

Е.В. Котова считает, что коррекцию и предупреждение СЭВ необходимо всегда начинать с психологической ситуативной разгрузки [30]. Необходимо понять, что требуется для помощи человеку, работающему в конкретной организации или учреждении. В первую очередь, к этому относятся меры, которые ориентированы на изменение поведения. Целью подобных методов является делегирование и разделение ответственности, исключение вероятности попадания в цейтнот, постановка реалистичных целей. В случае необходимости, дополнительно обсуждаются представления о догматах веры, нормах морали, обращение внимания на образцы мышления (например, «Триаду А. Бека»). Важно восполнить обнаруженную отсутствующую информацию для повышения эффективности деятельности (наиболее часто используются супервизия и обработка командных конфликтов). В заключении проводится работа с конфликтом авторитетов и проведением границ. В свете экзистенциальной терапии аналитик, работая с СЭВ, должен четко высветить дефициты в сфере фундаментальных мотиваций для начала работы с ними.

О.Г. Игашева считает, что коррекция и профилактика должны проводиться комплексно, как на рабочем месте, так и во взаимодействии с психотерапевтом [22]:

1. Непрерывное психолого-педагогическое обучения педагога, включая повышение квалификации.

2. Действия администрации образовательного учреждения: релаксация на работе, система поощрений, методы психологической разгрузки и т.д.

3. Саморегуляция в профессиональной деятельности педагога. Необходимость в ней появляется тогда, когда педагог вынужден столкнуться с трудноразрешимой необычной задачей-проблемой, которая предполагает альтернативные варианты. Важно предотвратить импульсивность действий в подобных ситуациях. Психологические основы саморегуляции включают управление личностью и познавательными процессами (эмоциями, действиями, поведением). В данном контексте целесообразно использовать методику Г. Дьяконова для восстановления ресурсов личности [19]. Также используются: аутогенная тренировка, погружение в состояние ассоциаций, технику диссоциирования и т.д.

4. Психокоррекция, как совокупность психологических приемов для оказания воздействия на поведение здорового человека. Проводится для повышения уровня адаптации к ситуациям, для снятия внутреннего и внешней напряженности, для разрешения и предупреждения конфликтов и т.д. Наиболее эффективно в педагогической деятельности психокоррекция проводится в группах, каждая из которых направлена на решение конкретных целей [22]:

- Т-группы (социально-психологические тренинги). Цель – помочь педагогу узнать себя как личность, отработать индивидуальный стиль деятельности, обучение навыкам межличностного общения.

- Группы встреч предполагают основной целью осознание и реализацию потенциала личности и интеллектуального развития, который имеется в любом индивиде.

- Гештальт-группы предполагают работу один на один с любым из членов группы, добровольно согласившихся стать главным действующим лицом. Ключевыми понятиями при этом являются «сосредоточенность на настоящем» и «осознание».

- Группы психодрамы используют достаточно широко ролевые игры, элементы импровизации жизненных ситуаций, которые предназначены для наиболее полного раскрытия внутреннего мира человека.

- Группы телесной терапии придают главное значение работе по общению и управлению человеческим телом. Виды телесной терапии являются эффективными методами эмоционального высвобождения и изменений в чувствах личности и в теле.

- Тренинги умения основной целью ставят выработку внешних форм поведения.

Помимо коррекции СЭВ значительное внимание следует уделять профилактике состояния. Основными мерами профилактики в педагогической деятельности являются следующие [35]:

1. Организация деятельности на рабочем месте.

- нельзя оставлять сотрудника одного с профессиональной или личной проблемой (должна быть постоянна возможность обратиться за помощью или советом);

- формирование «атмосферы поддержки» и взаимопонимания;

- наращивание профессиональных качеств;

- важным мероприятием является создание и внедрение специализированных программ коррекции и профилактики СЭВ, ориентированных на особенности образовательного учреждения и особенности профессиональной деятельности;

- тайм-менеджмент;

- изменение социального, психологического, организационного окружения и т.д.

2. Немаловажную роль в сопротивлении выгоранию и преодолении этого состояния играет любовь к своей профессии, становление педагога как специалист и получение морального удовлетворения от своей деятельности. Кроме того, творческий потенциал педагога, потребность повышения квалификации, участие в инновационных проектах являются мощными

факторами антивыгорания. Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком уровне развития грамотности общения [52].

3. Развитие профессиональных и личностных качеств, как стрессоустойчивость, способность к рефлексии, творческая активность, гуманность, коммуникативные способности и т.д.[29].

4.Формирование эмоциональной устойчивости: коммуникативной стабильности, отношение к себе, к сотрудничеству, компромиссам, к познавательной активности, к неудачам, к собственным эмоциональным переживаниям и т.д. Главным элементом является создание «позитивного образа Я», в виде объекта защиты.

5.Медицинские методы:

- баланс труда и отдыха;
- регулярные физические упражнения;
- приятные виды физической активности;
- адекватный сон;
- делегирование ответственности;
- наличие хобби;
- активная профессиональная позиция и т.д.

Таким образом, своевременная диагностика и внедрение профилактических мероприятий позволят снизить риск СЭВ в профессиональной деятельности педагога.

Выводы по главе: Таким образом, синдром эмоционального выгорания - реакция организма, возникшая после продолжительного воздействия профессиональных стрессогенных факторов средней интенсивности. ЭВ является процессом постепенной утраты когнитивной, физической и эмоциональной энергии. ЭВ проявляется в симптомах: умственного, эмоционального и физического истощения, личной отстраненности, снижения удовлетворения выполненной работой. В своем развитии СЭВ проходит три фазы: напряжения, резистенции, истощения.

В деятельности педагога присутствует ряд детерминант, обуславливающих развитие ЭВ:

1.Объективные факторы: коммуникационные особенности, организационные проблемы профессиональной деятельности.

2.Субъективные факторы: особенности эмоциональной и мотивационной сфер личности.

Современные исследования педагогов показывают, что в их деятельности представлены все главные психотравмирующие факторы, являющиеся детерминантами ЭВ, и ряд специфических особенностей, дающих возможность отнести ее к потенциально аффектогенным.

Для коррекции и профилактики СЭВ в педагогической деятельности наиболее целесообразно использовать комплексные методики, включающие коррекцию и профилактику личностных, поведенческих, организационных и иных нарушений.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ У ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2.1. Организация исследования

На первом этапе эмпирического исследования эмоционального выгорания педагогов нами была сформирована первичная выборка количеством 144 человека, после чего с помощью методов описательной статистики были проанализированы показатели эмоционального выгорания и личностные качества исследуемых.

На втором этапе исследования мы разделили выборку на группу с высоким выгоранием и группу с низким выгоранием. Группа с низким выгоранием составила 49 респондентов, группа с высоким выгоранием составила 95 респондентов.

На третьем этапе исследования мы проанализировали различия между данными группами по непараметрическому критерию Манна-Уитни с целью установить наличие достоверных различий между выборками по сферам эмоционального выгорания и личностных особенностей.

На четвёртом этапе исследования мы проанализировали взаимосвязи между различными показателями у обеих выборок с помощью метода корреляции.

На пятом этапе исследования мы произвели факторный анализ личностных особенностей и элементов эмоционального выгорания для индивидов с высоким выгоранием с целью установить факторную составляющую личностных особенностей эмоционального выгорания.

Исследование осуществлялось на выборке педагогов из различных школ.

2.2. Характеристика методов исследования

Были выбраны следующие психологические методики (опросники):

1) *Методика многофакторного исследования личности Кэттелла.*

Многофакторный опросник личности – самый распространённый метод оценки личностных особенностей индивида среди российских и зарубежных исследователей. Был создан Р. Б. Кэттеллом для многофакторного описания индивидуально-личностных отношений. Данная методика выделяет 16 независимых факторов, составляющих личность. Отличительной чертой данной методики является то, что факторы, которые она определяет, были вычислены с помощью факторного анализа большого количества лексики, описывающей черты человека. Опросник является универсальной методикой диагностики личности: включает в себя оценку, тест, диагностику отношения к явлению.

Впервые методика была опубликована в 1949-м году на базе Института по проверке способностей личности. Заключительный вариант методики был опубликован в 1970-м году. Позже В. И. Похилько, А. С. Соловейчик, А. Г. Шмелёв опубликовали русскоязычную адаптацию данной методики.

Всего существует 6 форм опросника. С и D являются наиболее короткими формами, которые валидизированы и апробированы для взрослой выборки. В нашем исследовании мы используем форму Сданной методики вследствие того, что она является наиболее короткой и наиболее часто используемой на территории Российской Федерации.

2) *Опросник выгорания Маслач.*

Тестовая методика, созданная для диагностики профессионального выгорания. Создана в 1986 году. Адаптирована Водопьяновой и НИПНИ им. Бехтерева.

Авторы основываются на представлении профессионального выгорания как синдрома, который состоит из нескольких симптомов разной степени

выраженности. Авторы второй используемой нами методики дополняют теоретический концепт синдрома эмоционального выгорания интерпретацией его, как процесс, на котором индивид последовательно проходит несколько этапов.

Опросник включает три шкалы:

А. Эмоциональное истощение – содержит в себе сниженный эмоциональный тонус, повышенную истощаемость психики и склонность к аффектам, утрата интереса к окружающему социуму, ощущение неудовлетворённости жизнью и работой, формируя деструктивные взаимоотношения с окружающими людьми;

В. Деперсонализация – содержит эмоциональное отстранение, формализацию профессиональных действий, негативизм и циничность, что проявляется в форме высокомерного поведения и широкого использования профессионального юмора;

С. Редукция профессиональных достижений – удовлетворённость работника собой как личностью и профессионалом.

Нами был использован общий вариант данной методики.

3) *Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко*

Опросник, созданный В. В. Бойко в 1996 году для диагностики синдрома профессионального выгорания. Структура данного опросника представляет собой три фазы развития выгорания, внутри которых находятся по четыре симптома. Кратко приведём их:

А. Фаза напряжения

- а. Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- б. Неудовлетворённость собой;
- с. Загнанность в клетку;
- д. Тревога и депрессия.

В. Фаза резистенции

- а. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;

- b. Эмоционально-нравственная дезориентация;
- c. Расширение сферы экономии эмоций;
- d. Редукция профессиональных обязанностей;
- C. Фаза истощения
 - a. Эмоциональный дефицит;
 - b. Эмоциональная отстранённость;
 - c. Личностная отстранённость;
 - d. Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Методы обработки данных

i. Методы дескриптивной статистики: среднее значение, минимум, максимум, мода, медиана, асимметрия, эксцесс. Данные методы позволяют выявить повышенные и пониженные значения шкал, сравнить их между собой на базовом уровне, а также на базовом уровне выявить нормальность их распределения.

ii. Критерий Колмогорова-Смирнова – позволяет достоверно выявить, отличается ли проверяемое распределение от нормального;

iii. U-критерий Манна-Уитни – непараметрический критерий, выявляющий достоверные статистические различия между двумя независимыми выборками, которые распределены не нормально. Нулевая гипотеза заключается в отсутствии различий, альтернативная – в их наличии;

iv. Коэффициент корреляции Спирмена – непараметрический метод корреляции, используемый для выявления взаимосвязи между изучаемыми явлениями. Бывает положительным, что означает наличие прямой связи, и отрицательным, что означает наличие обратной связи;

v. Факторный анализ – многомерный метод статистики, который применяется для того, чтобы выявить взаимосвязи между полученными переменным.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования

Таблица №3

Описательная статистика по результатам методики 16-PF Кеттелла

	Диапазон	Мин	Макс	Сред	Сред.кв.откл.	Дисп.	Асимметрия	Эксцесс
Дипломатичность	9	1	10	4,67	2,80	7,84	0,398	-1,106
Тревожность	9	1	10	5,36	2,63	6,92	0,187	-1,057
Самодисциплина	9	3	6	5,40	2,84	8,06	0,059	-1,344
Беспечность	9	1	10	5,40	2,81	7,88	0,013	-1,116
Интеллектуальность	9	1	10	5,46	2,71	7,32	0,023	-0,968
Эмо. устойчивость	9	1	10	5,47	2,73	7,44	-0,009	-1,242
Подозрительность	9	1	10	5,48	2,83	8,01	-0,047	-1,126
Самостоятельность	9	1	10	5,49	3,08	9,51	0,031	-1,412
Общительность	8	2	10	5,50	2,74	7,51	-0,128	-1,113
Доминантность	6	2	4	4,57	2,82	3,92	0,03	-1,121
Восприимчивость	9	1	10	5,59	2,99	8,95	-0,06	-1,349
Эмо. чувствительность	9	1	10	5,62	3,02	9,15	-0,104	-1,392
Моральные Нормы	9	1	10	5,70	2,69	7,22	-0,007	-1,054
Мечтательность	9	1	10	5,77	2,85	8,12	-0,081	-1,191
Смелость	9	1	10	5,85	3,00	9,00	-0,114	-1,277
Напряжённость	9	1	10	5,93	2,79	7,78	-0,206	-1,196
Md	9	1	10	5,95	2,76	7,60	-0,201	-1,197

Описательная статистика по результатам методики Кеттелла 16-PF, выявлены следующие результаты:

1) Абсолютное большинство показателей распределены практически равномерно, что может быть следствием большого количества респондентов (и, как следствие, большого разброса по возрасту) или их стремлением показать социальную желательность;

2) Несмотря на то, что средние значения всех шкал имеют примерно одинаковые средние значения, среднеквадратическое отклонение демонстрирует относительно сильный разброс: так шкалы самостоятельности, смелости, эмоциональной чувствительности имеют показатели среднеквадратичного отклонения выше 3-х, что свидетельствует о большем разбросе значений этих шкал среди выборки, чем остальных шкал;

3) Обратим внимание на дисперсию: у шкал самостоятельности, эмоциональной чувствительности, смелости, восприимчивости и самодисциплины наблюдается высокий уровень дисперсии, что говорит о повышенном уровне неопределённости данных параметров. Вероятно, это может быть вызвано тем, что данные параметры повышаются по мере повышения стажа преподавателя, что мы проверим далее;

4) Асимметрия наиболее сильно склоняется к отрицательным значениям у таких шкал, как: напряжённость и самооценка, что может свидетельствовать о пониженном уровне напряжённости, но вместе с тем и с пониженной самооценкой. При этом наиболее сильное склонение к положительным значениям наблюдается у дипломатичности, что может быть следствием того, что преподавателю приходится часто прибегать к дипломатическим мерам по отношению к ученикам, родителям и коллегам;

5) Эксцесс для всех шкал имеет отрицательное значение, что свидетельствует о том, что все значения всех шкал в той или иной мере сгруппированы вокруг среднего значения. Вероятно, это может свидетельствовать о том, что преподавательская деятельность не влияет на личность в экстраординарных размерах.

Описательная статистика по результатам методики диагностики
выгорания Бойко

	Диап.	Мин	Макс	Сред	Сред.кв	Дисп.	Асим.	Эксцесс
ЛичностнаяОтстранённость	20	4	24	12,88	6,34	40,23	0,159	-1,284
ТревогаИДепрессия	14	10	24	18,47	6,19	38,35	0,021	-1,336
РасширениеСферыЭкономЭмо	16	6	22	13,55	6,37	40,57	0,113	-1,38
ПсихосоматИПсиховеет Нарушения	20	4	24	9,05	6,28	39,42	-0,022	-1,289
Эмоциональная Отстранённость	12	4	16	14,23	6,18	38,22	-0,066	-1,341
ЭмоНравствДезориент	12	12	24	19,26	6,02	36,26	0,01	-1,181
НеудовлетворённостьСобой	11	8	19	14,33	5,92	35,03	0,005	-1,144
ЗагнанностьВКлетку	11	4	15	14,51	5,47	29,91	-0,156	-0,931
НеадекватИзбирЭмоц Реагирование	20	4	24	14,78	5,93	35,16	-0,229	-1,043
РедукцияПрофОбязанностей	20	4	24	19,19	6,05	36,56	-0,234	-0,975
ЭмоциональныйДефицит	9	14	23	15,59	5,86	34,39	-0,251	-1,006
ПереживаниеПситравмОбст	21	5	26	15,76	6,30	39,68	-0,109	-1,147
Истощение	53	29	82	60,75	12,14	147,36	-0,125	-0,438
Резистенция	63	26	89	67,78	13,97	195,12	-0,072	-0,403
Напряжение	50	33	83	80,07	11,49	132,09	0,073	-0,402
ОбщийИндекс ПрофВыгорания	110	119	229	172,60	21,71	471,27	-0,138	-0,072

Отметим, что наиболее высокое среднее значение наблюдается (в порядке уменьшения) по шкалам: эмоционально-нравственной дезориентации, редукции профессиональных обязанностей, тревоги и депрессии, эмоционального дефицита, в то время как наиболее низко значение имеет шкала психосоматических и психовегетативных нарушений. Данная картина может свидетельствовать об эмоциональной подавленности у представителей педагогических специальностей, которая влияет на эффективность исполнения ими своих профессиональных обязанностей. Стоит обратить особо внимание на повышенный фактор «истощения», который характеризуется падением тонуса нервной системы, что вызывает

эмоциональный дефицит и личностную отстранённость. Интересно то, что, несмотря на повышенное истощение, выборка отличается пониженным уровнем психосоматических и психовегетативных нарушений. Детерминанты данного явления могут представлять интерес для последующих исследований.

Таблица №5

Описательная статистика по результатам методики диагностики
выгорания Маслач

	Диап	Мин	Макс	Сред	Сред.кв.откл.	Дисп.	Асимметрия	Эксцесс
Деперсонализация	18	6	24	14,89	5,58	31,15	-0,084	-1,226
Эмоциональное Истощение	41	8	49	27,10	12,78	163,28	0,09	-1,266
Редукция Профессионализма	24	22	46	33,88	7,62	58,05	-0,008	-1,338

Для уточнения картины эмоционального выгорания была выбрана методика диагностики выгорания Маслач. Три шкалы, использующиеся в ней, в значительной степени дублируют наиболее критичные шкалы для выборки по методике Бойко. В результате было выявлено, что шкала деперсонализации имеет низкий уровень критичности, шкала эмоционального истощения имеет крайне высокий уровень выгорания, а шкала редукции профессионализма средний, но ближе к высокому. Асимметрия шкалы эмоционального истощения имеет положительное значение, что говорит о том, что данная шкала имеет тенденцию к высоким значениям.

Мы провели сравнение по критерию Манна-Уитни, чтобы выяснить, отличается ли рабочая выборка от выборки с низким уровнем выгорания. Приведём результаты.

Результаты сравнения выборок с высоким и низким уровнем выгорания
по критерию Манна-Уитни.

Шкала	Среднее для группы с низким выгоранием	Среднее для группы с высоким выгоранием	Значение критерия
Смелость	4,88	5,85	0,031
Эмоциональное истощение	10,47	27,10	0,000
Деперсонализация	5,53	14,89	0,000
Редукция профессионализма	37,53	33,88	0,032
Интегральный индекс выгорания	0,21	0,47	0,000
Переживание психотравмирующих обстоятельств	10,08	15,76	0,000
Неудовлетворённость собой	10,37	14,33	0,000
Загнанность в клетку	10,55	14,51	0,000
Тревога и депрессия	10,98	13,47	0,000
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	10,96	14,78	0,000
Эмоционально-нравственная дезориентация	10,31	14,26	0,001
Расширение сферы экономики эмоций	10,98	13,55	0,026
Редукция профессиональных обязанностей	11,08	15,19	0,000
Эмоциональный дефицит	11,16	15,59	0,000
Эмоциональная отстранённость	10,94	14,23	0,002
Психосоматические и психовегетативные нарушения	10,16	14,05	0,000
Напряжение	41,98	58,07	0,000
Резистенция	43,33	57,78	0,000
Истощение	42,31	56,75	0,000
Общий индекс профессионального выгорания	127,61	172,60	0,000

Данная таблица показывает нам, что у выборки существует значимое различие по трём личностным факторам: эмоциональной устойчивости, принятию моральных норм и смелости. Средние значения данных шкал у рабочей выборки показывают более высокие значения, что даёт основания предполагать, что индивиды с высоким эмоциональным выгоранием обладают большей эмоциональной устойчивостью, лучше следуют общественным нормам и обладают большей выдержкой перед сложными жизненными ситуациями.

Таким образом, индивиды с высоким уровнем выгорания более ригидны, ориентированы на реальность и устойчивы в интересах, но при этом проявляют внешнюю эмоциональную устойчивость. Отметим, что автор методики уточняет, что фактор эмоциональной устойчивости отражает скорее силу нервной системы по теории И. П. Павлова. Возможно, что индивиды с более сильной нервной системой изначально склонны брать на себя больше обязанностей и вовлекаться в более стрессогенные ситуации, в результате чего их уровень выгорания значительно повышается по сравнению с людьми с менее сильной нервной системой.

Рассмотрим разницу в принятии моральных норм. У группы с высоким выгоранием нормативность поведения повышена, что говорит о том, что представители данной выборки склонны к требовательности к себе, руководствуются сильным чувством должного, склонны брать на себя ответственность, в то время как у группы с низким уровнем выгорания данная шкала принимает меньшее значение. Это не означает, что представители данной выборки не придерживаются моральных норм, но они менее склонны к понятию должного и менее требовательны к себе, что и может давать эффект, при котором индивид с высокой нормативностью поведения более тщательно ищет свидетельства о том, что он не удовлетворяет неким нормативам, что и провоцирует выгорание.

Также у индивидов с высоким уровнем выгорания повышена по сравнению с индивидами с низким уровнем выгорания шкала смелости, что

говорит о том, что данные индивиды более готовы к риску, несколько более эмоциональны и предприимчивы, предпочитают действия, связанные с лидерством, риском и проявлением себя. Это может вносить свой вклад в наше предположение о том, что индивиды с более высоким выгоранием склонны вовлекаться в более стрессогенные ситуации в силу склада своей личности.

Обратим внимание на итоговые шкалы обеих методик, диагностирующих каждая свою сторону выгорания: обе итоговые шкалы имеют значимые различия. Обратимся к наиболее сильно различающимся шкалам. Начнём со шкал деперсонализации и эмоционального истощения. Данные шкалы у индивидов с высоким выгоранием выше, чем у индивидов с низким, более, чем в два раза. Это свидетельствует о том, что индивиды с высоким выгоранием действительно значительно более сильно испытывают потерю личностных ориентиров и ощущают истощение эмоциональной сферы. Отметим также, что все остальные шкалы, связанные тем или иным способом с выгоранием, принимают статистически значимое более высокое значение у выборки с высоким выгоранием, чем у выборки с более низким выгоранием.

На следующем этапе эмпирического исследования нами были проанализированы корреляционные связи эмоционального выгорания и личностных факторов в группах испытуемых с разной степенью выгорания. Для достижения этой цели мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В Приложении №1 представлены результаты корреляционного анализа.

Вернёмся в нашей гипотезе. Согласно принципу иерархичности, о котором говорит К. Юнг и В. Н. Колесников, для более простых составляющих психики человека существуют составляющие более высокого порядка. Для доказательства нашей гипотезы и вследствие наличия большого количества корреляций мы проведём факторный анализ с целью установить связующие черты личности и выгорания. Факторный анализ для выборки с

низким уровнем выгорания не проводился так как количество взаимосвязей незначительно и объединить их в факторы невозможно.

Таблица №7

Компоненты фактора «деструктивная компенсация профессионального выгорания»

Компоненты	Связь
ОбщийИндексПрофВыгорания	0,961
Резистенция	0,911
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТЬ	-0,911
НеадекватИзбирЭмоцРеагирование	0,863
ЛичностнаяОтстранённость	0,853
ЗагнанностьВКлетку	0,831
ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ	0,812
ПереживаниеПситравмОбст	-0,784
МОРАЛЬНЫЕНОРМЫ	-0,783
Истощение	0,761
НеудовлетворённостьСобой	0,707

Общая дисперсия 68%; КМО = 0,001

Первый фактор был назван «Деструктивная компенсация профессионального выгорания». Охарактеризуем его.

Прежде всего, данный фактор подразумевает высокий уровень профессионального выгорания (по методике Бойко), что подразумевает снижение мотивации к работе, конфликтность и недовольство работой, всё более доминирующую усталость, раздражительность и нервозность. При этом, в фактор входит фаза резистентности, что определяет, помимо высокого выгорание, осознанность индивидом наличия этого выгорания и стремления каким-либо образом компенсировать его, что проявляется в следующих составляющих фактора: неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, личностной отстранённости. В дополнение присутствует истощение, которое Бойко характеризует падением тонуса

нервной системы. При этом, не наблюдается расширения сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей. Индивид ощущает неудовлетворённость собой, но, по-видимому, компенсирует это, что видно из отрицательной корреляции переживания психотравмирующих обстоятельств с данным фактором. Мы полагаем, что деструктивная компенсация происходит за счёт повышения конкретности и ригидности мышления, снижения оперативности мышления, что выражается во всё большей приверженности тому, что индивид уже успел выучить и запомнить, а также за счёт личностного отстранения от выполняемой деятельности, что снижает воздействие профессиональной сферы жизни на личность. Отметим, что повышается подозрительность, что согласно методике 16-PF подразумевает повышение автономности социального поведения, погружённости в свои проблемы, эгоцентричности и осторожности по отношению к окружающим. Данный эффект также входит в деструктивную компенсацию. Отметим и понижение нормативности поведения, что позволяет личности примиряться со своим несоответствием требованиям общества.

Таким образом, мы выделяем первый фактор взаимосвязи личностных характеристик у педагогов с профессиональным выгоранием: деструктивную компенсацию профессионального выгорания, которая заключается в ощущении опустошённости, невротических проявлениях и компенсации это с помощью неадекватного взаимодействия с профессиональной и социальной сферами, а также обращением внимания на себя.

Таблица №8

Компоненты фактора «погружение в профессию»

Компоненты	Связь
ТревогаИДепрессия	0,971
ЭмоциональнаяОтстранённость	-0,962
РедукцияПрофессионализма	-0,924
Напряжение	0,902

ЭмоНравствДезориент	-0,886
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ	-0,854
ЭКСПРЕССИВНОСТЬ	0,788
ИнтегральныйИндексВыгорания	0,764
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	0,745

Общая дисперсия 68%; КМО = 0,001

Второй фактор получил название «погружение в профессию».

Данный фактор подразумевает, прежде всего, высокий уровень тревоги и депрессии. Отметим, что в фактор входит и стадия выгорания «напряжение», которая характеризуется В. В. Бойко как начало синдрома профессионального выгорания и выражается в нарастающей тревоге по поводу своего профессионализма и начинающейся неудовлетворённости собой. Заметим, что настоящая неудовлетворённость собой присутствует только в предыдущем факторе. Также в факторе сильный вес имеет синдром профессионального выгорания в интерпретации Маслач. Однако, обращая внимание на остальные компоненты фактора, можно заметить их конструктивный характер. Во-первых, индивид эмоционально вовлекается в профессиональную деятельность, а также повышает свой профессионализм, о чём свидетельствует отрицательная связь компонентов эмоциональной отстранённости и редукции профессионализма с данным фактором. Также присутствует отрицательная связь с эмоционально-нравственной дезориентацией, что свидетельствует о точных эмоциональных и нравственных ориентирах, что делает поведение индивида более этичным и уравновешенным. Из личностных свойств в данный фактор входят высокая беспечность и самостоятельность, а также низкая восприимчивость. Это характеризует личность как несентиментальную, суровую, гибкую в суждениях, рациональную и логичную, но одновременно активную, разговорчивую, в дополнение к чему склонную ориентироваться на собственные решения и по любому вопросу иметь своё мнение.

Таким образом, погружение в профессию является одной из конструктивных форм переживания личностью начального этапа профессионального выгорания. Личность ощущает первые признаки профессионального выгорания, но реагирует на это усилением профессиональных связей и взаимодействием с профессиональной средой, начинает строже следовать этическим правилам и в целом старается сильнее себя контролировать, что достигается с помощью рациональности и логичности. Взаимоотношения с окружающим обществом при такой форме переживания также конструктивны, однако характеризуются некоторым нонконформизмом.

Таблица №9

Компоненты фактора «эмоциональная дихотомичность»

Компоненты	Связь
НАПРЯЖЁННОСТЬ	0,992
СМЕЛОСТЬ	-0,988
САМОДИСЦИПЛИНА	-0,971
ЭМОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	0,968
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ	-0,908
Деперсонализация	0,832
ДОМИНАНТНОСТЬ	-0,761
ДИПЛОМАТИЧНОСТЬ	0,695
ЭмоциональноеИстощение	-0,668

Общая дисперсия 68%; КМО = 0,001

Третий фактор получил название «эмоциональная дихотомичность». Как демонстрирует нам вышеприведённая таблица, в данный фактор по большей части вошли личностные компоненты, а также шкала «деперсонализация» по методике Маслач. Мы полагаем, что данный фактор описывается следующим образом.

Личность ощущает эмоциональное отстранение и безразличие, стремится выполнять свои профессиональные обязанности без личностного отношения к ним, может вести себя высокомерно. Ощущается сниженный эмоциональный тонус, утрачивается интерес и позитивные чувства к окружающим людям, возникает неудовлетворённость течением жизни, что переходит (учитывая включённость в фактор деперсонализации) в деструктивные отношения с обществом. При этом личность ощущает собранность и энергичность, склонна к напряжению и возбудимости, и одновременно робость, застенчивость, стремится к пассивности, избегает личностных контактов. Также наблюдается низкая дисциплинированность, зависимость от настроений и низкое развитие волевого фактора, повышенная неуравновешенность. Повышается эмоциональная чувствительность, артистичность и капризность. Отметим, что повышается фактор практичности (вследствие понижения фактора мечтательности), что свидетельствует о склонности к беспокойству о «правильном», о деталях и подверженности влиянию внешнего мира. Личность уступчива и покорна, легко признаёт свою вину и со стороны кажется легко подавляемой. При этом проявляется дипломатичность, способность применять хитрость в общении с окружающими и довольно сильная расчётливость, а также социальная ненадёжность.

Таким образом, данный фактор описывает личность педагога, как имеющую двойственный эмоциональный фон. Возбуждение и напряжение сочетаются с пассивностью и застенчивостью. При этом, дополнительно в описании фактора проявилась двойственность в социальных взаимоотношениях: личность одновременно пассивна и покорна, и способна с помощью хитрости и дипломатии эффективно достигать своих целей.

Таблица №10

Компоненты фактора «понижение значимости рабочих обязанностей»

Компонент	Связь
MD	-0,969

ПсихосоматИПсиховеетНарушения	-0,967
РасширениеСферыЭкономЭмо	0,899
ЭМОУСТОЙЧИВОСТЬ	0,854
РедукцияПрофОбязанностей	0,829
ТРЕВОЖНОСТЬ	-0,760
ЭмоциональныйДефицит	0,759
ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ	0,697

Общая дисперсия 68%; КМО = 0,001

Четвёртый фактор получил название «понижение значимости рабочих обязанностей». Данный фактор демонстрирует следующие характеристики личности педагога.

Низкая самооценка, излишняя критичность по отношению к своей личности и достижениям сочетаются с эмоциональной стабильностью и способностью выражать свои опасения, однако вместе с этим наблюдается некоторая ригидность, из-за чего могут быть проблемы с изменением самооценки. Также наблюдается ориентированность на межличностные контакты, готов сотрудничать и проявляет внимание к окружающим людям. В дополнение личность спокойна, уверена в своих способностях и не чувствителен к социальным изменениям в поведении группы. Психосоматические и психовегетативные нарушения выражены слабо, несмотря на то, что сильно выражен эмоциональный дефицит и расширена сфера экономии эмоций. Мы полагаем, что данный эффект достигается за счёт компенсации негативного влияния дефектов эмоциональной сферы социальными взаимодействиями с окружающими людьми. Отметим также, что наблюдается редукция профессиональных обязанностей, т.е. педагог проще относится к своим обязанностям, как профессионала, не уделяет им должного внимания, но, по-видимому, не испытывает из-за этого угрызений совести или подобных моральных сигналов того, что его поведение не сочетается с ожиданиями общества.

Таким образом, последний фактор описывает личность педагога, как отстранённую от выполнения своих профессиональных обязанностей, имеющем низкую самооценку, но при этом не воспринимающую это как нечто негативное и ориентированного скорее на общение с окружающими.

На основе факторного анализа мы выделили основные личностно-эмоциональные паттерны, которыми можно охарактеризовать личность педагога психолога. Как демонстрируют нам полученные факторы, у педагогов, работающих более пяти лет, формируются следующие паттерны:

- 1) Деструктивная компенсация профессионального выгорания;
- 2) Погружение в профессию;
- 3) Эмоциональная дихотомичность;
- 4) Понижение значимости рабочих обязанностей.

Таким образом, мы подтвердили нашу базовую гипотезу, которая заключалась в следующем: «личностные особенности и компоненты эмоционального выгорания педагогов сочетаются в факторы, выражающие различную взаимосвязь эффекта выгорания и личностных качеств педагогов». Однако нам представляется важным прокомментировать выделившиеся факторы.

Всего выделился лишь один конструктивный фактор, который характеризует личность педагога, как способную справляться с эмоциональным и профессиональным выгоранием посредством увеличения значимости своих профессиональных компетенций. При влиянии остальных факторов педагог либо начинает деструктивно взаимодействовать с социумом, либо компенсирует выгорание неадекватными эмоциями, либо отстраняется от источника выгорания. Отметим также, что факторы расположены в порядке уменьшения объясняемой ими дисперсии, что свидетельствует о том, что значительно преобладает деструктивная компенсация профессионального выгорания, однако погружение в профессию находится на втором месте. Это демонстрирует, что современные российские психологи, работающие более пяти лет, имеют значительную

склонность к деструктивному переживанию эмоционального выгорания, однако способны, хоть и в меньшей степени, к компенсации его за счёт профессионально позитивной деятельности. Представляется полезным выяснить, за счёт чего происходит переориентирование педагога со второго фактора на все остальные и что является предпосылками к следованию любому из четырёх выделенных факторов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время проведения исследования мы изучили психологическую литературу таких авторов, как Г. Фрейденберг, К. В. Кмить, Т. И. Митичева, В. В. Бойко, Н. В. Гришина, Е. В. Ермакова, Л. С. Выготский, С. А. Подсадный, Е. А. Солощенко, К. Маслач, И. Л. Пономаренко, С. А. Бабанова, А. А. Обознов, К. Кондо и прочих.

Мы рассмотрели историю формирования понятия синдрома эмоционального выгорания через эволюцию его понимания вышеприведёнными учеными. Описали и рассмотрели методики диагностики эмоционального выгорания и основные направления работы с синдромом выгорания. Описали исследования типологии личностей, склонных к эмоциональному выгоранию. Также мы выделили из психологической литературы личностные характеристики, которые способствуют компенсации или профилактики эмоционального выгорания.

Далее мы описали формат профессии педагога и проанализировали феномен эмоционального выгорания применительно к данной профессии. Далее мы описали кризисы профессионального становления педагога, после чего выделили основные стрессогенные факторы в становлении профессиональной деятельности. Мы рассмотрели корреляты с эмоциональным выгоранием педагогов, которые привели на страницах с 21-ой по 24.

Далее мы выделили основные методы коррекции и профилактики эмоционального выгорания у педагогов. Рассмотрели подходы таких авторов, как Н. Е. Водопьянова, А. В. Иванова, Е. С. Асмаковец, В. И. Долговой, Е. В. Котовой, О. Г. Игашевой, Г. Дьяконова.

В конце каждого параграфа мы описывали обобщающие выводы.

Далее мы описали эмпирическое изучение личностных свойств у педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

Сначала мы сформировали первичную выборку и с помощью методов описательной статистики проанализировали показатели эмоционального выгорания и личностные качества исследуемых. Далее мы разделили выборку на группу с высоким выгоранием и группу с низким выгоранием. Затем мы проанализировали различия между данными группами по критерию Манна-Уитни с целью установить наличие достоверных различий между выборками по сферам эмоционального выгорания и личностных особенностей. На следующем этапе исследования мы проанализировали взаимосвязи между различными показателями у обеих выборок с помощью метода корреляции. И в заключение мы произвели факторный анализ личностных особенностей и элементов эмоционального выгорания для индивидов с высоким выгоранием с целью установить факторную составляющую личностных особенностей эмоционального выгорания.

В результате были выделены четыре компонента, каждый из которых мы подробно описали:

- 1) Деструктивная компенсация профессионального выгорания;
- 2) Погружение в профессию;
- 3) Эмоциональная дихотомичность;
- 4) Понижение значимости рабочих обязанностей.

В начале исследования мы поставили гипотезу, которая заключалась в том, что личностные особенности и компоненты эмоционального выгорания педагогов сочетаются в факторы, выражающие различную взаимосвязь эффекта выгорания и личностных качеств педагогов.

Всего выделился лишь один конструктивный фактор, который характеризует личность педагога, как способную справляться с эмоциональным и профессиональным выгоранием посредством увеличения значимости своих профессиональных компетенций. При влиянии остальных факторов педагог либо начинает деструктивно взаимодействовать с социумом, либо компенсирует выгорание неадекватными эмоциями, либо отстраняется от источника выгорания.

Успешный факторный анализ подтвердил нашу гипотезу и позволил создать представление о вариантах взаимодействия личности педагога с эффектом эмоционального выгорания.

В дальнейшем мы предлагаем использовать результаты нашего исследования в практической деятельности педагогов-психологов при работе с педагогическим коллективом различных учебных учреждений. Также данные результаты мы планируем использовать в дальнейших исследованиях, строя их фундамент на выделенных факторах личностных свойств и эмоционального выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ekstedt M. Burnout and sleep. Stockholm.Karolinska University Press. – 2005. – 89 p.
2. Jonsdottir I.H., Hagg D.A, Glise K., Ekman R.Monocyte chemotactic protein-1 (MCP-1) and growth factors called into question as markers of prolonged psychosocial stress. // PLoS One. – 2009.– Vol. 4(11) – pp. 56-62.
3. ShiromA.. Burnout and health: current knowledgeand future research directions/ A.Shiron, S Melamed, S. Toker et al. // InternationalReview of Industrial and Organizational Psychology.–2005. – Vol. 20. – P. 269–279.
4. Айсина Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеровв условиях коммерческой организации/Р.М. Айсина//автореферат дисс. К.п.н. – Москва. 2007. – 34 с.
5. Андреева Е.А .Психологические факторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов/Е.А. Андреева, Т.М. Матвеева//Наука вчера, сегодня и завтра: сборник статей. – Уфа: ОМЕГА. – 2015. – С. 182-185.
6. Асмаковец Е.С. Программа профилактики и коррекции синдрома профессиональноговыгорания учителей / Е. С. Асмаковец//Здоровье педагога: проблемы и пути решения : материалы I заочной всероссийской научнопрактическойинтернетконференции с международным участием Омск : БОУДПО "ИРООО", 2010. – С. 75-79.
7. Бабанова С.А. Профессиональный стресс , или профессиональные поражения эмоциональной сферы/С.А. Бабанова//РМЖ. – 2014. - № 4. – С. 266.
8. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога/А.А. Баранов. – СПб.: Питер, 2011. – 142 с.

9. Борисова М.В. Основные направления профилактики и коррекции эмоционального выгорания/М.В. Борисова, Н.П. Анисимова//Ярославский психологический вестник. – 2011. – Т. 2. – С. 214-215.
- 10.Борисова М.В. Психологические детерминанты синдрома выгорания у педагогов/М.В. Борисова//Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орлаи др. - Курск. гос. ун-т. – 2008. – С. 130-139.
- 11.Василенко А.Ю .Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы/А.Ю. Василенко//Вектор науки ТГУ. – 2011. - № 4. – С. 53-55.
- 12.Василенко А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания/А.Ю. Василенко // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология.- 2011.- № 1(4).- С. 35-39.
- 13.Водопьянова Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н. Е. Водопьянова // Вестник СПбГУ. – 2009. – Вып. 2. – С. 75–86.
- 14.Водопьянова Н.Е. Коррекция синдрома выгорания в контексте субъект-ориентированного подхода/Н.Е. Водопьянова, Н.Б. Чесноков//Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Астрахань, 7-8 октября 2011 г.). Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет, 2011. – С. 158-159.
- 15.Волобаев В. М. Эмоциональное выгорание : диагностика, профилактика, коррекция / В. М. Волобаев. – Ульяновск :УИПКПРО, 2011. – 103 с.
- 16.Воробьева В.В. Исследование факторов синдрома эмоционального выгорания и способы его коррекции (на примере преподавателей

- Медицинского института)/В.В. Воробьева, О.А. Родионова//Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – № 8. – С. 1082-84.
17. Долгова В.И. Simulation of the formation of emotional stability of personality/В.И. Долгова//aterials digest of the XXXVIII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in medicine, harmaceutics and veterinary sciences. (London,December 05 - December 10, 2012). – С. 67-70.
 18. Дубиницкая К.А. Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений/К.А.Дубиницкая//Автореферат дисс. К.п.н. – Москва. – 2011. – 27 с.
 19. Дьяконов Г. Регуляция эмоциональных состояний. Детский психолог/Г. Дьяконов – М: Наука. 1993 – С. 165.
 20. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект)/Е.В. Ермакова // Культурно-историческая психология. — 2010. — № 1. – С. 27–39
 21. Иванов А.В. Реабилитация лиц с синдромом выгорания с использованием комплекса психофизиологических методов воздействия на подпороговом уровне/А.В. Иванов, С.В. Квасовец, Е.В. Безносюк и др.//Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. – С. 65-68.
 22. Игашева О.Г. Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов образовательных организаций: методы и средства/О.Г. Игашева//материалы VI Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица. 2014. - Издательство: Уральский

- государственный педагогический университет (Екатеринбург). – С. 41-47.
23. Икорский А.А. Особенности эмоционального выгорания у специалистов, работающих с умирающими больными/А.А. Икорский//Вестник православного Свято-Тихвинского университета. – 2015. - № 1. – С. 102-119.
24. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень/Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2016. – 224 с.
25. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов/Е.Г. Капитанец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 2 (февраль). – С. 111–115.
26. Капитанец Е. Коррекция синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога /Е. Капитанец [электронный ресурс]//Проект GISAP. 2012. – режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16890>
27. Квасовец С.В., Иванов А.В. Комплекс программ психофизиологической коррекции функционального состояния человека // Свидетельство об официальной регистрации программы № 2003610891 от 11.04.2003.
28. Кмить К.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом/К.В. Кмить, Ю.В. Попов//Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 2013. - № 3. – С. 3.
29. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей/А.Н. Коновальчук//Дисс. к.п.н. – Нижний Новгород. 2009. – С. 145-149.
30. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]/Е.В. Котова. – Краснояр. гос.пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – режим доступа:

- <http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoraniya-uchebnoe-posobie.pdf>
31. Куимова М.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога высшей школы/М.В. Куимова, К.В. Федоров // В мире научных открытий. - 2013. - № 1–4. - С. 202–210.
32. Марусяк Н. Л. Школьные факторы риска [Электронный ресурс] / Н.Л. Марусяк // Информационный портал. Окружное управление образования департамента образования г.Москвы. М.: Департамент образования. – 2010. – Режим доступа: www.sinergi.ru/DswMedia/7-shkol-nyiefactoryiriska.doc
33. Мизонова О. В. Экспериментальное исследование влияния профессионального выгорания на деятельность педагога [Электронный ресурс]/О.В.Мизонова, Е.Н. Попкова // Огарев-online. – 2014. – №1. – Режим доступа: <http://journal.mrsu.ru/arts/ehksperimentalnoe-issledovanie-vliyaniya-professionalnogo-vyigoraniya-na-deyatelnost-pedagoga-3>
34. Митичева Т.И. Проблема проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов[электронный ресурс]/ Т.И. Митичева, Т.И. Кузьма // Nauka-rastudent.ru. – 2016. – No. 02 (26)– Режим доступа: <http://nauka-rastudent.ru/26/3204/>
35. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия/Е.А. Мишкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 96–100.
36. Обознов А.А. Эмоциональная направленность как универсальный фактор выгорания/А.А. Обознова, О.Н. Доценко//Выгорание и профессионализация : сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова, и др.; Курск. гос. ун-т.– Курск, 2013. – С. 165-178.

37. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания/В.Е. Орел//Диссертация д.п.н. - Ярославль. - 2005. - 449 с
38. Петренко Е.А. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности медицинских работников и преподавателей вуза/Е.А. Петренко, М.В. Ульшина//Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии /Сб. ст. по материалам ХLI междунар. науч.-практ. конф. № 6 (41). Новосибирск: Изд. «СибАК», - 2014. – С. 189-194.
39. Подсадный С.А.. Развитие научных представлений о синдроме выгорания //Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография /под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орлаи др. - Курск; Курск. гос. ун-т. – 2008. – С. 13-35.
40. Пономарев Г. Н. Исследование мотивации к педагогической деятельности и психологического выгорания в сфере физической культуры/Г.Н. Пономарев, М.А. Шансков // Международный научно-исследовательский журнал. - 2013. - Т. 17. № 10. - С. 78-81.
41. Пономаренко И.Л. Эмоциональное выгорание в учебной деятельности у студентов различных специальностей/Л.И. Пономаренко//Горизонты образования. – 2014. - № 2. –С. 89-93.
42. Райкова, Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий/Е.Ю. Райкова // Молодой ученый. - 2011. - № 5. Т. 2. – С. 92–97.
43. Ракицкая А.В. Взаимосвязь и влияние характеристик личностной и ситуативной агрессии на проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов/А.В. Ракицкая// Философия и социальные науки. - 2014. - № 3. - С. 81-86.
44. Решетова Т. В. Высокая зарплата - риск депрессии? Клинико-психологические взаимоотношения финансового благополучия, счастья

- и депрессии / Т. В. Решетова, А. Ю. Лобузов // Новые Санкт-Петербургские Врачебные Ведомости. – 2008. – № 2. – с. 55–59
45. Сафонова И.О. Взаимосвязь профессионально эмоционального выгорания с субъективным благополучием личности медицинских сестер/И.О. Сафонова//Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2011. - № 1. – С. 71-81.
46. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика / П. Сидоров // Педагогическая техника. – 2013. – № 1. – С. 70-74
47. Солодкова, Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов/Т.И. Солодкова//: Дис... канд.псих.наук. - Иркутск, 2011. - 160 с.
48. Солощенко Е.А. Возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания специалистов в организации/Е.А. Солощенко//Вестник Томского государственного университета. – 2011. - № 1. – С. 96-99.
49. Тулегенова А.Г. К вопросу исследования синдрома эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога/А.Г. Тулегенова// Ученые записки СПбГИПСР. – 2014. – Вып.. 1. Т. 21. – С. 93-102.
50. Тулегенова А.Г. Эмоциональное выгорание как один из рисков педагогической карьеры/А.Г. Тулегенова// Ученые записки Таврического национального университета имени В.И. Вернадского. – 2013. – Т. 26. - С. 151-169.
51. Усманова М.Н. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога [электронный ресурс]/М.Н. Усманова, М.М. Бафаев, Ш.Ш. Остонов. //Наука. Мысль. Электронный периодический журнал. – 2014. -№ 6. – режим доступа: <http://wwenews.esrae.ru/pdf/2014/6/51.pdf>
52. Харланова Ю.В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых

- образовательных и профессиональных стандартов/Ю.В. Харланов//Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. 2015. – С. 94-98.
53. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания: клинические варианты/Л.С. Чутко, А.В. Рожкова, С.Ю. Сурушкина//Фарматека. – 2013. - № 4. – С. 33-37.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица №3.1

Результаты корреляционного анализа для группы с высоким
выгоранием

	ЭМОУСТО	БЕСПЕЧНО	МОРАЛЬН	СМЕЛОСТ	МЕЧТАТЕЛ	НАПРЯЖЕ	Эмоционал
ЭМОУСТОЙЧИВОСТЬ						0,27	
ДОМИНАНТНОСТЬ							
БЕСПЕЧНОСТЬ				-0,28			
МОРАЛЬНЫЕ НОРМЫ						-0,35	
СМЕЛОСТЬ		-0,28					
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ							
НАПРЯЖЁННОСТЬ	0,27		-0,35				
Эмоциональное Истощение							
Деперсонализация							
Редукция Профессионализма							
Интегральный Индекс Выгорания							0,76
Переживание Психотравм							
Неудовлетворённость Собой							
Загнанность В Клетку							
Тревога И Депрессия							
Неадекват Избир Эмоц Реагирование							
Эмо Нравств Дезориент							
Расширение Сферы Эконом Эмо							
Редукция Проф Обязанностей							
Эмоциональный Дефицит							
Эмоциональная Отстранённость							
Личностная Отстранённость					-0,26		
Психосомат И Психовегет Нарушения					0,24		
Напряжение							
Резистенция							
Истощение							
Общий Индекс Проф Выгорания							

Таблица №3.2

Результаты корреляционного анализа для группы с высоким выгоранием

	Деперсон	Редукция	Интеграл	Пережива	Неудовле	Загнаннос	ТревогаИ	Неадеква
ЭМОУСТОЙЧИВОСТЬ								
ДОМИНАНТНОСТЬ								
БЕСПЕЧНОСТЬ								
МОРАЛЬНЫЕНОРМЫ								
СМЕЛОСТЬ								
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ								
НАПРЯЖЁННОСТЬ								
ЭмоциональноеИстощение			0,76					
Деперсонализация			0,59		0,24			
РедукцияПрофессионализма			-0,36					
ИнтегральныйИндексВыгорания	0,59	-0,36						
ПереживаниеПситравмОбст								
НеудовлетворённостьСобой	0,24							
ЗагнанностьВКлетку								
ТревогаИДепрессия								
НеадекватИзбирЭмоцРеагирование								
ЭмоНравствДезориент								0,23
РасширениеСферыЭкономЭмо								
РедукцияПрофОбязанностей								
ЭмоциональныйДефицит								
ЭмоциональнаяОтстранённость								
ЛичностнаяОтстранённость								
ПсихосоматИПсиховеетНарушения								
Напряжение				0,43	0,48	0,57	0,46	
Резистенция								0,50
Истощение								
ОбщийИндексПрофВыгорания						0,35	0,27	0,29

**Результаты корреляционного анализа для группы с высоким
выгоранием**

	ЭмоНравс	Расширен	Редукция	Эмоциона	Эмоциона	Личностн	Психосом
ЭМОУСТОЙЧИВОСТЬ							
ДОМИНАНТНОСТЬ							
БЕСПЕЧНОСТЬ							
МОРАЛЬНЫЕНОРМЫ							
СМЕЛОСТЬ							
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ						-0,26	0,24
НАПРЯЖЁННОСТЬ							
ЭмоциональноеИстощение							
Деперсонализация							
РедукцияПрофессионализма							
ИнтегральныйИндексВыгорания							
ПереживаниеПситравмОбст							
НеудовлетворённостьСобой							
ЗагнанностьВКлетку							
ТревогаИДепрессия							
НеадекватИзбирЭмоцРеагирование	0,23						
ЭмоНравствДезориент							
РасширениеСферыЭкономЭмо			0,26				
РедукцияПрофОбязанностей		0,26				0,27	
ЭмоциональныйДефицит							
ЭмоциональнаяОтстранённость							
ЛичностнаяОтстранённость			0,27				
ПсихосоматИПсиховегетНарушения							
Напряжение							
Резистенция	0,62	0,60	0,57				
Истощение				0,54	0,54	0,33	0,56
ОбщийИндексПрофВыгорания	0,33	0,47	0,41		0,28	0,34	0,30

Результаты корреляционного анализа для группы с высоким
выгоранием

	Напряжён	Резистент	Истощён	ОбщийИн
ЭМОУСТОЙЧИВОСТЬ				
ДОМИНАНТНОСТЬ				
БЕСПЕЧНОСТЬ				
МОРАЛЬНЫЕНОРМЫ				
СМЕЛОСТЬ				
МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ				
НАПРЯЖЁННОСТЬ				
ЭмоциональноеИстощение				
Деперсонализация				
РедукцияПрофессионализма				
ИнтегральныйИндексВыгорания				
ПереживаниеПсихотравмОбст	0,43			
НеудовлетворённостьСобой	0,48			
ЗагнанностьВКлетку	0,57			0,35
ТревогаИДепрессия	0,46			0,27
НеадекватИзбирЭмоцРеагирование		0,50		0,29
ЭмоНравствДезориент		0,62		0,33
РасширениеСферыЭкономЭмо		0,60		0,47
РедукцияПрофОбязанностей		0,57		0,41
ЭмоциональныйДефицит			0,54	
ЭмоциональнаяОтстранённость			0,54	0,28
ЛичностнаяОтстранённость			0,33	0,34
ПсихосоматИПсиховегетНарушения			0,56	0,30
Напряжение				0,48
Резистенция				0,66
Истощение				0,57
ОбщийИндексПрофВыгорания	0,48	0,66	0,57	

Таблица №3.5

Результаты корреляционного анализа для группы с низким
выгоранием

	МОРАЛЬНЫЕ	ЭФФЕКТИВНОСТЬ	ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	СОЦИАЛЬНАЯ	НЕВОЖНОСТЬ
ТРЕВОЖНОСТЬ	0,37				
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ					0,37
САМОДИСЦИПЛИНА					
НАПРЯЖЁННОСТЬ					
Интегральный Индекс Выгорания				-0,39	
Переживание Психотравм					
Неудовлетворённость С собой		-0,44	0,40		
Психосоматические Психовегетативные Нарушения					
Напряжение					
Резистенция					
Истощение					
Общий Индекс Проф. Выгорания					

Таблица №3.6

Результаты корреляционного анализа для группы с низким
выгоранием

	САМОДИСЦИПЛИНА	НАПРЯЖЁННОСТЬ	ЭФФЕКТИВНОСТЬ	ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	СОЦИАЛЬНАЯ	НЕВОЖНОСТЬ	ДЕПРЕССИВНОСТЬ
ТРЕВОЖНОСТЬ							
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ							
САМОДИСЦИПЛИНА							
НАПРЯЖЁННОСТЬ							
Интегральный Индекс Выгорания			0,42	0,75			
Переживание Психотравм							
Неудовлетворённость С собой							
Психосоматические Психовегетативные Нарушения	0,43						
Напряжение					0,67	0,42	0,52
Резистенция							
Истощение							
Общий Индекс Проф. Выгорания							

Таблица №3.7

Результаты корреляционного анализа для группы с низким
выгоранием

	НеадекватИзбирЭмоц	неСферыЭ	ПрофОбяз	альныйД	наяОтст	ияОтстра
ТРЕВОЖНОСТЬ						
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ						
САМОДИСЦИПЛИНА						
НАПРЯЖЁННОСТЬ						
ИнтегральныйИндексВыгорания						
ПереживаниеПситравмОбст						
НеудовлетворённостьСобой						
ПсихосоматИПсиховеетНарушения						
Напряжение						
Резистенция	0,59	0,49	0,55			
Истощение				0,40	0,45	0,47
ОбщийИндексПрофВыгорания			0,41	0,41		

Таблица №3.8

Результаты корреляционного анализа для группы с низким
выгоранием

	Напряжени	зистенци	стощени	дексПрофЕ
ТРЕВОЖНОСТЬ				
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ				
САМОДИСЦИПЛИНА				
НАПРЯЖЁННОСТЬ				
ИнтегральныйИндексВыгорания				
ПереживаниеПситравмОбст				
НеудовлетворённостьСобой				
ПсихосоматИПсиховеетНарушения				
Напряжение				
Резистенция				
Истощение				
ОбщийИндексПрофВыгорания	0,57	0,59	0,62	